

Aikido

Aikido ist eine gewaltfreie, japanische Kampfkunst, die erst Anfang des 20. Jahrhunderts von Ueshiba Morihei aus verschiedenen, älteren Budo-Disziplinen entwickelt wurde.“

Aikido – eine moderne Kampfkunst

Beim Aikido werden die aggressiven Kräfte des Gegenübers aufgenommen und umgelenkt. Dabei wird die Energie des Angriffs nicht blockiert, sondern man passt sich durch geschicktes Ausweichen und fließende Bewegungen dem Angriff an und lässt die Kraft ins Leere laufen. Der Angreifer verliert sein Gleichgewicht und gerät durch Hebel- und Wurftechniken unter Kontrolle. Im Aikido gibt es aufgrund der friedlichen Philosophie keinen Wettkampf und im Grunde „nur“ simulierte Angriffe.



Beim Aikido steht die Wahrnehmung von Körper und Geist im Vordergrund, sowie die Arbeit an der eigenen aufrechten Haltung. Das Training beansprucht den ganzen Körper gleichmäßig. Jede Übungseinheit beginnt daher mit einer angeleiteten Dehn- und Aufwärmgymnastik.

Einstieg ins Training

Aufgrund der rein defensiven Ausrichtung des Aikido spielen Körpergröße und Kraft keine entscheidende Rolle. Aikido kann in jedem Alter und von jeder/jedem erlernt und ausgeübt werden. Traditionell ist es beim Aikido üblich, dass Anfänger und Fortgeschrittene zusammen trainieren. Auch in unserem Dojo

ist jederzeit ein Einstieg ins laufende Training möglich. Zusätzlich bieten wir auch Anfängerkurse (siehe AKTUELLES) an, in denen Aikido-Neulinge in einer homogenen Gruppe diese faszinierende Kampfkunst kennenlernen können.

Technische Orientierung

Das Aikido in unserem Dojo orientiert sich technisch u.a. an den Lehrern des Bundesverbandes der Aikido-Lehrer e.V. wie Werner Conradi (4. Dan), Rüdiger Keller (8. Dan), Wolfgang Sambrowski-Gille (7. Dan) und dem Aikikai Weltverband.